



# s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der  
Volksapotheke Schaffhausen  
[www.volksapotheke.ch](http://www.volksapotheke.ch)

Januar / Februar 2014  
Nummer 44

## Inhalt

- Editorial: Georg Merz, Chefapotheker
- News aus der Orthopädie marco steffen
- Heilpflanze des Monats: Der Augentrost
- Augen-Blick mal...
- Persönlich: Celia Egli
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen

## Apotheken

### „zum roten oxsen“

Vorstadt 50  
8201 Schaffhausen  
052 634 01 20  
[roteroxsen@volksapotheke.ch](mailto:roteroxsen@volksapotheke.ch)

### „zum rüden“

Schwertstrasse 9  
8201 Schaffhausen  
052 634 01 10  
[rueden@volksapotheke.ch](mailto:rueden@volksapotheke.ch)

### „zum zitronenbaum“

Vordergasse 29  
8201 Schaffhausen  
052 625 40 45  
[zitronenbaum@volksapotheke.ch](mailto:zitronenbaum@volksapotheke.ch)

### „im dorf“

Zentralstrasse 49  
8212 Neuhausen a. Rhf.  
052 674 01 20  
[imdorf@volksapotheke.ch](mailto:imdorf@volksapotheke.ch)

## Editorial

Der Beginn eines neuen Jahres ermuntert uns immer wieder, Verbesserungen in vielen Bereichen zu planen. Und kaum ist das Jahr eine Woche alt, sind wir mit den täglichen Anforderungen wieder so belastet, dass oft alle Vorsätze zuerst aufgeschoben und zuletzt vergessen werden.

Es scheint mir deshalb wichtig zu erkennen, welche zwei oder drei Themen im neuen Jahr die grossen Herausforderungen darstellen, um diesen immer wieder die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Im Idealfall machen uns diese Aufgaben auch Freude oder es ist das Ziel, worauf wir uns freuen und welches uns zu unserem Einsatz antreibt.

Auch in den vier Volksapotheken in Schaffhausen und Neuhausen stehen für 2014 wichtige Projekte bevor. Im «roten oxsen» ist die Umstellung auf ein neues Computersystem geplant, in den anderen drei Apotheken erfolgte dieser Schritt im letzten Jahr. Unsere vier Apotheken unterziehen sich im Jahr 2014 einer Prüfung der ISO-Zer-



Georg Merz  
Chefapotheker in  
der Volksapotheke  
«zum rüden»

tifizierung. Dabei werden unsere Arbeitsabläufe, Aufgabenverteilung und Verantwortlichkeiten geprüft. Das Ziel dabei, Sie liebe Leserin und lieber Leser, noch besser beraten und bedienen zu können, darf trotz des grossen administrativen Aufwandes nicht aus den Augen verloren werden. Wir werden auch vermehrt der Diskretion Beachtung schenken und Sie mit kleinen Plakaten

darauf hinweisen, dass Sie uns Ihre Wünsche diesbezüglich gerne mitteilen dürfen, wenn Sie sich mit uns in unserem Beratungsraum oder in einer ruhigen Ecke der Apotheke ungestört von fremden Ohren unterhalten möchten.

Es steht unserem Team ein gerüttelt Mass an Arbeit bevor, aber wir freuen uns darauf, von Ihnen hin und wieder ein Lob oder auch eine konstruktive Kritik zu hören.

Es bleibt mir, Ihnen ein gutes 2014 zu wünschen mit Glück, Zufriedenheit und guter Gesundheit.

Ihr Georg Merz



## Orthopädie marco steffen: Einlagen auch zu Hause tragen

**Einlagenträgern, die zu Hause oder bei der Arbeit in Innenräumen gerne offene Schuhe tragen, stellt sich die Frage, wie sie dies mit ihren losen Einlagen handhaben sollten.**

Deshalb bieten wir schon seit vielen Jahren die Möglichkeit, in den beliebten Finn Comfort Schuhen die mit herausnehmbarem Fussbett geliefert werden, passgenau und unauffällig Einlagen nach persönlichem Abdruck einzubauen.

Diese beliebte Option zu den Einlagen für geschlossene Schuhe, wird oft als Hausschuh oder als Arbeitsschuh für Innenräume gebraucht. Auch als Sandale, mit der man bequem auch längere Zeit laufen kann, ist diese Möglichkeit sehr zu empfehlen.

Diese spezielle Einlage, welche wir als Fussbett nach Mass bezeichnen, ist ab CHF 137.40 per Paar sehr preiswert und kann auch zwischen verschiedenen gleichen Schuhmodellen hin und her gewechselt werden. Der grosse Vorteil besteht aber darin, dass wenn man aus den geschlossenen Schuhen mit Masseinlagen in die Hausschuhe schlüpft, nicht noch die Einlagen wechseln muss.

Für Einlagenträger ist es besonders wichtig, dass sie die Entlastung der

Einlagen nicht nur in den geschlossenen Schuhen haben, sondern auch dann, wenn sie keine geschlossenen Schuhe tragen und damit auch keine Einlagen. Denn jeder Schritt ohne Einlagen kann eine erneute Reizung verursachen. Durch dieses unvollständige Tragen der Einlagen klagen Fussprobleme nur langsam oder gar nicht ab.

Schlupfschuhe oder Sandalen der Marke Finn Comfort eignen sich besonders gut für das Anpassen der Fussbettung nach Mass, da man das Fussbett dieser Schuhe herausnehmen und durch ihre individuell angepassten Fussbettungen ersetzen kann. Eine breite Palette an Modellen für Damen und Herren, mit verschiedenen Absatzhöhen sowie Klett- oder Schnallenverschlüssen, sind bei uns erhältlich. Auch Sandaletten mit Fersenriemen oder Arbeitsschuhe mit geschlossenem Zehenbereich sind wählbar. Die Preise der Schuhe variieren zwischen 179.00 und 210.00 Franken.

Michael Ringel, Techniker Orthopädie

Oberstadt 15  
8200 Schaffhausen  
Telefon 052 620 13 62  
www.marcosteffen.ch  
schaffhausen@marcosteffen.ch

**In Finn Comfort Schuhen lassen sich passgenau Einlagen nach persönlichem Abdruck einbauen.**



Augentrost: *Euphrasia officinalis* subsp. *rostkoviana*

## Heilpflanze des Monats: Der Augentrost

Die einjährige, bis zu 30 cm hoch wachsende Wiesenpflanze besitzt ovale, gegenständig sitzende, grasgrüne Blätter. Die weissen Blüten sind häufig violett geädert und haben auf den unteren Blütenblättern einen gelben Fleck. Die Verwendung bei Augenleiden begründet sich vermutlich auf das einem entzündetem Auge ähnlichen Aussehen der Blüten (Signaturenlehre). Die zur Blütezeit gesammelten und getrockneten oberirdischen Pflanzenteile enthalten folgende Inhaltsstoffe: Aucubin und andere Iridoidglycoside, Lignane, Flavonoide, Gerbstoffe und wenig ätherisches Öl.

Dr. Kalbermatten, Gründer der CERES, beschreibt das Wesen der Pflanze folgendermassen: Der Augentrost bringt Licht ins Dunkel und besitzt eine ausgesprochene Beziehung zu diesen beiden Gegensätzen.

Die Augen werden im Volksmund oft als Fenster der Seele bezeichnet. Der Mensch vernachlässigt die

Pflege der Beziehung zur Natur und zum Planeten Erde, worunter bezeichnenderweise die Augen leiden. Die Sehkraft verschlechtert sich, es können Bindehautentzündungen entstehen, da die Augen auch am Bildschirm überanstrengt werden und Schaden nehmen können. Augentrost wirkt erfolgreich bei Ermüdungserscheinungen der Augen oder bei Fremdkörpergefühl. Darüber hinaus besitzt er das Vermögen, eine neue, intensivere Sichtweise dem Leben gegenüber zu verleihen. Er öffnet die Augen für das hinter den Dingen liegende geistige Prinzip, für die Schönheit des Einfachen. Augentrost lenkt die Aufmerksamkeit auf das Naheliegende und verhilft zur Stärkung der inneren und äusseren Sehkraft.

Verwendet wird Augentrost vor allem in Augentropfen gegen Ermüdungserscheinungen des Auges, Bindehautentzündung, Gerstenkorn, Allergien etc.

**Augentrost verhilft zur Stärkung der inneren und äusseren Sehkraft.**



**Ein intakter Tränenfilm ist Voraussetzung für eine gesunde Horn- und Bindehaut des Auges.**

## Augen-Blick mal...

Es ist wieder Dienstagnachmittag. Der Tag, an dem sich die fünf Freundinnen jeweils zum Sport treffen. Als ihre Kinder in den Kindergarten gingen, trafen sie sich jeweils zum Joggen, später haben sie Nordic-Walking entdeckt und während der kühleren Winterszeit treffen sie sich zum Zumba. Nun haben sie danach Zeit, um sich auszutauschen bei einem Kaffee oder auch mal einem Glas Wein. Die Kinder warten nicht mehr zu Hause, bis Mutti kommt und ihnen bei den Hausaufgaben hilft.

Die Zeit ist gekommen, in der sie mit sich selber beschäftigt sind. Sie müssen sich mit Symptomen ihres Körpers auseinandersetzen, mit Phasen von Stimmungsschwankungen, Ablöseprozessen und ihr Leben neu ordnen. Dazu sind diese Treffen sehr hilfreich. Offen können sie miteinander diskutieren, einander Dinge anvertrauen und dabei die Gewissheit haben, dass sie nicht an die Öffentlichkeit gelangen. Dieses Vertrauen macht ihre Freundschaft so wertvoll.

Gabi ist heute mit Brille zum Sport gekommen. Ihre Freundinnen wollten den Grund dafür natürlich wissen. Nun, immer öfter brennen die Augen von Gabi und fühlen sich trocken an. Es ist soweit gekommen, dass sie ihre Kontaktlinsen nicht mehr tragen konnte. Weil Gabi dachte, dass etwas mit ihren Kontaktlinsen nicht gut sei, hat sie ihren Optiker aufgesucht. Dieser beruhigte sie und erklärte, dass sie nicht alleine mit diesem Problem sei. Er empfahl ihr, Augentropfen mit Hyaluron und Dexpanthenol anzuwenden. Diese Kombination wirkt gemeinsam diesem Problem entgegen und gibt der Hornhaut ihre natürliche Schutzbarriere zurück.



**Eine Kombination von Augenvitaminen und Antioxidantien kann einer Maculadegeneration vorbeugen.**

### Der Tränenfilm

Ein intakter Tränenfilm ist Voraussetzung für eine gesunde Horn- und Bindehaut des Auges. Die Tränenflüssigkeit wird kontinuierlich durch verschiedene Tränenrüsen produziert, aber auch als Reflex auf einen äusseren Reiz (z.B. Zwiebelschneiden oder emotional bewegende Ereignisse). Durch den Lidschlag, welcher üblicherweise alle 5-10 Sekunden erfolgt, wird die Tränenflüssigkeit auf dem Auge verteilt, und überschüssige Flüssigkeit wird durch den Tränenkanal abtransportiert. Das Zusammenspiel der drei Komponenten Tränenbildung, Verteilung der Tränen auf dem Auge und Abfluss der Tränen über den Tränenkanal ist für die einwandfreie Befeuchtung des Auges Voraussetzung.

Andrea scheint dieses Problem zu kennen. Bei ihr traten die Beschwerden in Form von trockenem Mund und vermin-

derem Tränenfluss auf, auch in den Jahren der Abänderung als Folge der verminderten Östrogenproduktion. Neben der Verwendung von benetzenden Augentropfen, nimmt sie täglich Sanddornölkapseln ein. Eine Empfehlung aus der Apotheke. Sie fühle sich heute in vielerlei Hinsicht besser, denn nicht nur der „Sand“ in ihren Augen, sondern auch das „Sandpapiergefühl“ im Mund ist weg.

### Zusätzliche Unterstützung

Sanddornöl-Kapseln vereinen die komplexen Eigenschaften von Sanddorn, Antioxidantien und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie vermindern das Austrocknen der Schleimhäute und unterstützen den Aufbau des Tränenfilms, um trockenen Augen entgegenzuwirken.

Evi selbst hat noch keine Probleme mit den Augen. Ihrer Mutter jedoch geht zunehmend schlechter. Sie klagt, dass sie plötzlich alles nur noch verschwommen und verzerrt sieht. Nach Abklärungen hat der Augenarzt eine altersbedingte Makuladegeneration diagnostiziert.

### Altersbedingte Maculadegeneration (AMD)

Bei Patienten über 65 Jahre zählt die altersabhängige Maculadegeneration zu den häufigsten Sehstörungen überhaupt. In der Mitte des Augenhintergrundes, an der Stelle des schärfsten Sehens, auch „gelber Fleck“ genannt, erkennen Betroffene plötzlich alles nur noch verschwommen/verzerrt. Symptome, die besonders bei Gitterstrukturen sehr auffallen. Farben wirken blasser. Fokussiert man einen Gegenstand, erscheint er im fortgeschrittenen Stadium als grauer Fleck, während die Ränder des Gesichtsfeldes noch wahrgenommen werden.

In der Macula finden umfangreiche Stoffwechselprozesse statt, deren Abbauprodukte das darunter liegende Pigmentepithel entsorgt. Mit zunehmendem Alter funktioniert die „Müllabfuhr“ jedoch nicht mehr richtig und sich unter der Netzhaut ablagernder „Zellmüll“ führt zu Störungen im Bereich der Macula.

Der Arzt konnte Evi und ihrer Mutter einiges über die Erkrankung erzählen. Viel Hoffnung für die Mutter gibt es zwar nicht. Evi jedoch soll vorbeugend eine Kombination von Augenvitaminen und Antioxidantien einnehmen, täglich und über längere Zeit.

Zur Behandlung der trockenen AMD gibt es bislang keine Therapie. Grosse Hoffnungen setzt man in die hoch dosierte, kombinierte Gabe von Antioxidantien und





## Persönlich: Celia Egli, Pharmaassistentin im «rüden»

**„Mein Beruf bringt interessante Kontakte zu Menschen und ist abwechslungsreich.“**

Sie war erleichtert, direkt nach der Lehre eine Arbeitsstelle gefunden zu haben. Nun arbeitet sie seit einem Jahr in Schaffhausen und kann sagen: „Mein Wunsch, in Schaffhausen arbeiten zu können, hat sich erfüllt.“ Frau Egli wohnt in Stein am Rhein, hat ihre Ausbildung in Kreuzlingen absolviert und die Berufsschule in Schaffhausen besucht. Zu ihren Hauptaufgaben gehört das Empfangen der Aussendienstmitarbeiter verschiedener Firmen. Diese stellen neue Produkte vor, man erfährt neuste Trends und bekommt auch Studien vorgelegt. Es braucht ein kritisches Ohr und Wissen, damit die potentiellen Produkte erkannt werden und Spreu vom Weizen getrennt werden kann. In der Kundenbetreuung kann sie wiederum Fakten verwenden, die sie vom Aussendienst als Erfahrungsbericht bekommen hat.

Frau Egli mag ihren Beruf, denn er beinhaltet das, was sie am Meisten mag: er bringt interessante Kontakte zu Menschen, ist abwechslungsreich, man arbeitet in ei-

nem Team und übernimmt Verantwortung. Eine zeitnahe Weiterbildung zieht sie in Erwägung. Einer ihrer grossen Wünsche ist ein Sprachaufenthalt in England. Sie verbrachte diesen Sommer einige Ferientage im Land und hegt nun den Wunsch, die Sprache und das Land besser kennen zu lernen.

Als Haustiere hält Frau Egli Rennmäuse. Sie umgibt sie und hat ihren Spass an ihnen. „Rennmäuse sind sehr interessante Tiere, niedlich und recht unkompliziert in der Haltung“, klärt sie auf. Ein anderes Hobby ist das Lesen. Sie mag das Eintauchen in eine andere Welt, sich zu identifizieren mit den Personen und sich die Szenen bildhaft vorzustellen. In solchen Situationen ist es nicht einfach, das Buch zu schliessen und sich etwas anderem zu widmen. Ausserdem tanzt sie gerne und trifft sich mit ihren Freunden. Frau Egli ist ein geselliger Mensch und weiss viel zu erzählen. Vielleicht gerade darum, weil sie viele Interessen hat und offen für Neues ist.



Fortsetzung von Seite 3

Mineralstoffen wie Vitamin C, E, Betacarotin sowie Zink und Kupfer, die das Fortschreiten bzw. das Umschlagen in eine feuchte AMD verhindern sollen. Es wird vermutet, dass sie für Photorezeptoren und Pigmentepithel schädliches Licht im blauen Spektralbereich absorbieren bzw. durch UV-Lichteinwirkung entstandene freie Radikale neutralisieren. Zur Therapie der feuchten Maculadegeneration existieren zwar verschiedene Möglichkeiten, die das Fortschreiten der Er-

krankung verlangsamen. Eine eigentliche Heilung ist jedoch auch hier leider nicht möglich. Rauchen und Bluthochdruck gelten als Risikofaktoren der AMD. Nikotinentzug und ein gut eingestellter Blutdruck gehören zu den Prophylaxemassnahmen. Zum Schutz vor den durch UV-Strahlung entstehenden freien Radikalen empfehlen Augenärzte, am Meer oder in den Bergen eine Sonnenbrille zu tragen.

## Geistige Fitness

		5	3					
8								2
	7			1		5		
4					5	3		
	1			7				6
		3	2					8
	6		5					9
		4						3
					9	7		

## Sudoku

### Wie funktioniert's?

Alle leeren Felder müssen so ausgefüllt werden, dass in jeder Zeile und Spalte und in jedem 3 x 3-Quadrat alle Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

## Diesen Monat aktuell - Unsere Tiefpreisangebote



### Bepanthen® Augentropfen

Bepanthen® Augentropfen befeuchten und beruhigen das Auge sofort. Sie stabilisieren den Tränenfilm und schützen so das Auge.

**20% Preisrabatt**



### Vitalux® Plus

Vitalux® Plus enthält eine Vitalstoffkombination aus den Vitaminen C und E, den Spurenelementen Zink und Kupfer sowie dem Karotinoid Lutein und essentiellen Omega-3 Fettsäuren.

**20% Preisrabatt**



### ThermoCare®

Wärme hilft am besten gegen muskuläre Schmerzen, wenn sie mindestens drei Stunden, idealerweise aber acht bis zwölf Stunden, bei ca. 40°C einwirken kann.

**20% Preisrabatt**

siehe auch [www.volksapotheke.ch](http://www.volksapotheke.ch)